

АНАЛИЗ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ В МАКРОСТРУКТУРЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЛЕГКОАТЛЕТА СТАЙЕРА

Е.И. Козлов¹, С.А. Черкашина²

¹Бурятский государственный университет Egor-Kozlov-90@mail.ru

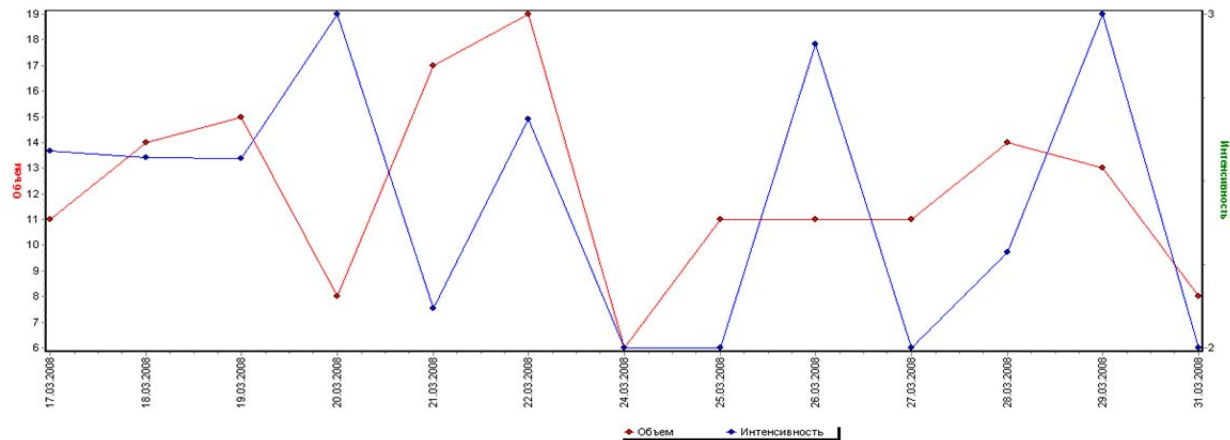
²Бурятский государственный университет chierkashina.1991@mail.ru

Данная работа посвящена исследованию тренировочного процесса спортсмена и анализу данного тренировочного процесса. Целью работы был анализ учебно-тренировочных сборов спортсмена за несколько тренировочных лет.

Исследование проводилось при помощи программы «Спорт 3.0» предназначенной для анализа тренировочной деятельности спортсменов различного уровня спортивного мастерства и специализации. Данные отображались в графическом и текстовом форматах.

Анализ тренировочного процесса показал, что интенсивность тренировок во время учебно-тренировочных сборов снижалась до 2,2, а объем упражнений специальной физической подготовки возрастал по мере адаптации спортсменов к условиям среднегорья. В 2008 году тренировочный объем всех упражнений С.Ф.П. составил 158 км., а интенсивность всех упражнений 2,5. В 2010 году тренировочный объем составил 213 км., а интенсивность всего 2,1. В 2012 году объем составил 287 км., а интенсивность 2,5.

Динамика тренировочной нагрузки в макроструктуре



Заключение: В работе показано, что в процессе роста спортивных результатов и спортивного мастерства спортсмена возрастает объем упражнений и интенсивность этих упражнений как в процессе учебно-тренировочных сборов, так и в общей структуре тренировочного макроцикла.